

Alimenta tu tranquilidad.  
**¡DA EL SALTO A COLECHEF!**  
*Más cómoda, rápida y segura.*



MARTES

**DESCARGATE LA APP COLECHEF**  
Para descargaros la App, podéis visitar la web [colechef.com](http://colechef.com), donde os redirigimos a Google Play o a la App Store (según sea vuestro dispositivo) para poder hacerlo. O también, a través del código QR incluido

MIÉRCOLES

**Martes y jueves pan integral**

JUEVES

VIERNES

5

Judías verdes con patatas salteadas  
Lomo a la riojana  
Fruta fresca  
433,8Kcal - Prot:13,1g - Lip:16,2g - HC:52,5g  
Recomendación de cenas: Pasta /Ave con verdura/ Lácteo

6

FESTIVO

7

Menestra de verduras salteadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Rodaja de tomate y aceitunas  
Yogur natural  
510,8Kcal - Prot:33,9g - Lip:22,0g - HC:42,6g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo

8

FESTIVO

9

Arroz con verduras  
Ternera estofada con zanahoria  
Fruta fresca  
Vaso de leche  
697,8Kcal - Prot:31,8g - Lip:29,0g - HC:75,2g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Huevo con verdura/ Lácteo

12

Crema de zanahoria con picatostes  
Albóndiga en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
481,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:10,8g - HC:62,4g  
Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura/ Lácteo

13

Lentejas con verduras  
Fogonero al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
678,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:33,0g - HC:59,4g  
Recomendación de cenas: Verdura crema / Pescado blanco con verdura / Lácteo

14

Espirales con tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, manzana y maíz  
Fruta fresca  
589,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:12,9g - HC:82,2g  
Recomendación de cenas: Verdura /Cerdo con patata/ Lácteo

15

Alubias pintas con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca  
595,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:19,6g - HC:70,5g  
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con arroz/Fruta

16

Acelgas con patatas salteadas  
Pollo a la jardinera  
Fruta fresca  
Zum de naranja sin azúcar añadido  
538,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:21,4g - HC:48,1g  
Recomendación de cenas: Pasta /Pescado blanco con verdura/ Lácteo

19

Judías verdes con patatas al ajo y pimentón  
Lomo adobado al horno  
Rodaja de tomate  
Fruta fresca  
492,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,4g - HC:50,7g  
Recomendación de cenas: Pasta /Ternera con verdura/ Lácteo

20

Alubias con zanahoria  
Gallo san Pedro al horno con ajo y perejil  
Patatas al horno  
Fruta fresca  
469,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g - HC:46,6g  
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con verdura / Lácteo

21

Crema de verduras con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
551,8Kcal - Prot:33,7g - Lip:17,0g - HC:60,9g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo

22

Garbanzos estofados  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca  
461,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:18,4g - HC:41,8g  
Recomendación de cenas: Arroz/Huevo con verdura/ Fruta

23

Pasta con tomate  
Pollo asado al limón  
Natillas  
485,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:13,4g - HC:54,7g  
Recomendación de cenas: Verdura /Pescado blanco con verdura/ Lácteo



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

